

營養舞茸入饌 護骨骼抗氧化

文、攝：小松本太太

的養分，促進健康和幸福的生活。

管健康和抗氧化等方面都有重要作用。因此，將舞茸納入日常

於預防骨質疏鬆症和其他骨骼疾病。同時，對血糖調節、心血

素D對於骨骼健康至關重要，能夠促進鈣的吸收和利用，有助

多種營養素，如維生素D、鉀和膳食纖維，其中以維生素D為首，維生

足，所以稱這食用菇菌為舞茸。它是一種營養價值極高的養生食材，含有

舞茸，一種食用菇菌，據說以前採菇人在山上發現舞茸的話，大家會高興得手舞



Step 2

舞茸天婦羅

材料：
舞茸 100 克、蛋 1 隻、薄力小麥粉 1 杯、油 2 杯、鹽少許

製法：

1. 舞茸用水沖洗後縱切成 8 小件，切去梗根部分，灑上 1 湯匙薄力小麥粉拌勻備用；
2. 蛋打開，濾出蛋白，將蛋黃放入大碗內，注入冷水 1 杯，拌勻成蛋黃水，將剩下的薄力小麥粉加入蛋黃水中，以拂蛋器拌勻成天婦羅炸漿備用；
3. 油注入小鍋內燒至 170 度，將已灑上薄力小麥粉的舞茸，沾上炸漿，放入炸油內炸至微黃立即取出；
4. 灑上鹽拌食。



舞茸天婦羅

舞茸

舞茸富含鉀，這種營養素對於調節鈉的排出非常重要。鉀有助於調節攝入過多的鹽分，能夠預防浮腫和高血壓等問題，是一種不可缺少的營養素，對於那些關注健康的人來說十分重要。

舞茸中還含有一種水溶性膳食纖維，稱為β-葡聚糖。這種纖維具有調節血糖的作用，能夠使飯後血糖值上升得更緩慢，對於那些需要控制血糖的人來說非常有益。此外，膳食纖維還具有整腸作用和降低血液膽固醇值的功能，對於腸道健康和心血管健康都有積極的影響。

舞茸的另一個特點是它容易在烹煮過程中變黑。這是因為舞茸中含有多酚，當舞茸煮湯時，多酚會溶解出來，使湯的顏色變得深黑。多酚具有強大的抗氧化作用，能夠清除體內的活性氧，預防動脈硬化、細胞老化和免疫功能下降等問題。因此，攝取舞茸可以增加人體的抗氧化能力，維護整體健康。



舞茸炒厚揚

舞茸炒厚揚

材料：
舞茸 80 克、番茄 150 克、免治豬肉 100 克、厚揚 300 克、橄欖油 2 湯匙、番茄醬 2 湯匙、鹽少許、即磨黑胡椒隨意

製法：

1. 舞茸用水沖洗後縱切成 8 小件，切去梗根部分，撕成小瓣備用；
2. 番茄洗淨切成小件備用；
3. 厚揚用水沖洗後切成 8 小件備用；
4. 燒熱鑊，下油，放入免治豬肉爆炒至肉色轉白，加入切妥舞茸及番茄，下鹽及番茄醬，注水 1 杯燒至沸騰後加入切妥厚揚，蓋上鑊蓋，轉中火煮至厚揚熟透即成。



Step 4



Step 2



Step 3

舞茸忌廉奶油湯

舞茸忌廉奶油湯

材料：
舞茸 80 克、忌廉奶油 100 毫升、橄欖油 1 茶匙

蔬菜湯底材料：

椰菜 200 克、紅蘿蔔 100 克、洋葱 100 克、舞茸梗根 100 克、薑 10 克、大葱 100 克、橄欖油 2 湯匙、鹽少許

製法：

1. 將蔬菜湯底材料切碎備用；
2. 取一大鍋，先放入舞茸梗根以中火烘炒至香味溢出，然後下橄欖油放入餘下所有蔬菜，下鹽拌炒均勻後注入 1.5 公升水，大火煮至沸騰後轉中火熬煮約 45 分鐘，隔去煮至軟化的蔬菜成蔬菜湯底備用；
3. 取 1 小鍋，下橄欖油，加入舞茸拌炒均勻後注入 500 毫升蔬菜湯底，大火加熱至沸騰後，以攪拌器將舞茸搗碎與湯汁混和，將湯汁再次大火加熱煮至沸騰後注入忌廉奶油，轉中小火至鍋邊冒泡微沸馬上熄火下鹽調味即成。